

# ВЛИЯНИЕ ХАРАКТЕРИСТИК ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА СПОРТСМЕНОВ – ЕДИНОБОРЦЕВ НА ПОКАЗАТЕЛИ ПСИХИЧЕСКОГО ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ В СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ

## INFLUENCE OF CHARACTERISTICS OF THE PERSONAL POTENTIAL OF WRESTLERS-SPORTSMEN ON THE INDICATORS OF MENTAL OVERLOAD IN THE STRESS SITUATION

*A. Kharitonova*

*Summary.* The article examines approaches to the study of personal potential and mental overstrain in athletes. The characteristics of the personal potential of athletes that affect mental overstrain in stressful situations are analyzed. The analysis of empirical research is carried out and the hierarchy of characteristics of influence of personal potential of sportsmen on overcoming by them of a mental overstrain in a stressful situation of competitive activity is allocated.

*Keywords:* personal potential, mental overstrain, sports activity, stressful situations, hardiness, self-efficiency.

**Харитоновна Анна Игоревна**

Тренер спортивной команды дзюдо и самбо, старший лейтенант, заслуженный мастер спорта, ФАУ Министерства обороны Российской Федерации «Центральный спортивный клуб Армии» (ФАУ МО РФ ЦСКА) г. Москва  
kharitosh85@mail.ru

*Аннотация.* В статье рассматриваются подходы к исследованию личностного потенциала и психических перенапряжений у спортсменов. Анализируются характеристики личностного потенциала спортсменов, влияющие на психические перенапряжения в стрессовых ситуациях. Проведен анализ эмпирического исследования и выделена иерархия характеристик влияния личностного потенциала спортсменов на преодоление ими психического перенапряжения в стрессовой ситуации соревновательной деятельности.

*Ключевые слова:* личностный потенциал, психические перенапряжения, спортивная деятельность, стрессовые ситуации, жизнестойкость, самооэффективность.

### Актуальность исследования

**П**рофессиональный труд спортсмена отличается предельно высокой психической, физической и эмоциональной нагрузкой. Спортивная деятельность направлена на достижение максимальных результатов, и в процессе ее реализации спортсмены испытывают психические перенапряжения. В этих условиях особую важность приобретает поиск своих скрытых ресурсов и потенциала, что позволит спортсмену справиться с этими негативными состояниями.

Разные авторы предлагают различные показатели составляющего личностного потенциала. К ним относятся: жизнестойкость (С. Мадди, Е.И. Рассказова, Д.А. Леонтьев), личностная автономия (Р. Райан, Э. Деси, О.Е. Дергачева, Д.А. Леонтьев), оптимизм (Т.О. Гордеева, М. Се-

лигман), самооэффективность (А. Бандура, Т.О. Гордеева), толерантность к неопределенности (И. Френкель-Брун-свик, А.И. Гусев), контроль за действием (Ю. Куль, И.А. Васильев, О.В. Митина, С.А. Шапкин), смысложизненные ориентации (Д.А. Леонтьев, А.О. Прохоров) и др.

Так как понятие личностный потенциал спортсменов употребляется редко, но психологи в спорте обращаются к отдельным его составляющим, поэтому личностный потенциал спортсменов в основном рассматривается как личностные характеристики и ресурсы, которые помогают преодолевать психические перенапряжения в стрессовых ситуациях спортивной деятельности.

Многими авторами были выделены стадии и общие признаки психического перенапряжения, который приобретает в результате соревновательного опыта

(Г.Д. Горбунов, А.В. Родионов), причины возникновения и динамика (Г.Д. Горбунов, Е.П. Ильин, Б.А. Вяткин, П.А. Рудик, А.В. Алексеев).

*Цель исследования* — определить влияние характеристик личностного потенциала спортсменов-единоборцев на показатели преодоления психических перенапряжений в стрессовой ситуации в соревновательной деятельности.

В соответствии с целью в исследовании решались следующие задачи:

- ◆ изучение феномена личностного потенциала;
- ◆ изучение особенностей психического перенапряжения спортсменов в стрессовой ситуации спортивной (соревновательной) деятельности;
- ◆ проведение эмпирического исследования влияния личностного потенциала профессиональных спортсменов-единоборцев на показатели преодоления психического перенапряжения в стрессовой ситуации спортивной (соревновательной) деятельности.

*Гипотеза исследования:* существует прямая связь между личностным потенциалом спортсменов и их психическим перенапряжением, чем выше личностный потенциал спортсменов-единоборцев, тем выше качество преодоления у них психического перенапряжения в стрессовой ситуации спортивной (соревновательной) деятельности.

## Теоретические основы исследования

1. Личностный потенциал определяют как обобщенную системную характеристику индивидуально-психологических особенностей личности, в основе которой лежит ее способность исходить из устойчивых внутренних критериев и ориентиров в своей жизнедеятельности и сохранять стабильность деятельности и смысловых ориентаций при внешнем давлении и в изменяющихся условиях [8]. Комплекс данных психологических свойств дает человеку возможность принимать решения и регулировать свое поведение, учитывать и оценивать ситуации исходя из своих внутренних представлений и критериев [10].

2. В роли основных характеристик, составляющих личностный потенциал [6; 7; 8], которые способствуют достижению цели, помогают справляться и преодолевать психические перенапряжения, выступают такие как: жизнестойкость, где убеждения и определенные умения человека, позволяют оставаться активным и способным справляться с негативным стрессом; самоэффективность, как умение осознавать свои способности которые позволяют выстраивать свое поведение в соответствии

с ситуацией; оптимизм, благодаря которому человек конструктивно мыслит, умеет реализовать задуманное и при этом сохраняет психологическое благополучие при воздействии трудных жизненных обстоятельств; автономия или самодетерминация личности, которая рассматривается как детерминанта поведения человека реализующаяся в виде осознанного выбора и удовлетворяющаяся влечением и действием под влиянием других сил.

3. В процессе спортивной деятельности, приобретенный опыт, знания и навыки оказывают влияние на профессиональный рост спортсмена, в то время как наличие высокого личностного потенциала необходимо для успешной профессионализации спортсмена в деятельности. Личностный потенциал у спортсменов, в основном, рассматривается как личностные психологические ресурсы, способствующие повышению устойчивости к стрессу и преодолению психических перенапряжений.

4. На основе проведенного теоретического анализа нами были выделены основные характеристики личностного потенциала спортсменов [2; 4; 5; 9; 11; 12], помогающие успешно преодолевать психические перенапряжения и трудности в спортивной деятельности:

- ◆ жизнестойкость — спортсмены с высоким уровнем жизнестойкости более активны в преодолении трудных ситуаций, могут действовать в тяжелых соревновательных условиях, соревновательный стресс оказывает слабое влияние на результат их деятельности;
- ◆ самоэффективность — оказывает влияние на продуктивность спортивной деятельности. Спортсмены с сильным чувством собственной эффективности ставят перед собой сложные цели и прилагают больше усилий для их достижения;
- ◆ оптимизм — помогает спортсменам достигать поставленной цели даже вопреки сложным условиям и противостоять воздействию трудных стрессовых ситуаций. Спортсмены с высоким уровнем оптимизма верят в свои силы, они устойчивы к неудачам, которые побуждают их к мобилизации всех жизненных ресурсов;
- ◆ личностная автономия или самодетерминация — служит показателем достижения личностной зрелости и психической устойчивости. Самодетерминирующийся спортсмен имеет сильный характер, настойчив в деятельности и обладает комплексом физических и психических качеств, которые помогают в успешности профессиональной спортивной деятельности.

5. К психическому перенапряжению приводит продолжительная работа на грани между напряжением

и напряженностью. Выделяют следующие общие признаки психического перенапряжения: быстрая утомляемость, снижение работоспособности, расстройство сна, отсутствие чувства свежести и бодрости после сна, эпизодические головные боли. Различают три стадии психического перенапряжения: нервозность, порочная стеничность, астеничность [3; 4; 12].

6. Психическое перенапряжение — это промежуточное состояние между напряжением и напряженностью. Динамика данного состояния протекает нелинейно, а проявляется в виде отдельных состояний спортсмена, изменяясь под влиянием действующих на него нагрузок в процессе спортивной деятельности. Психическое перевозбуждение, проявляющееся в виде лихорадки, чаще всего сковывает спортсменов; в виде апатии представляет собой недовозбуждение, вялость, нежелание бороться. Состояние, при котором спортсмен выступает особенно хорошо — это боевая готовность [1; 5].

7. Психическое перенапряжение может выступать как одна из причин снижения работоспособности спортсмена, но также может способствовать росту спортивного мастерства, обеспечивая успех в выступлении на соревнованиях. Если нагрузки не переходят опасной границы индивидуальной переносимости, то возможен скачок результатов в ближайшем будущем, но могут создаваться большие трудности при подведении спортсмена к строго определенному по времени старту [3].

8. В экстремальных условиях большие физические и психические нагрузки вызывают у спортсменов чрезмерную психическую напряженность, преждевременное психическое утомление и способствуют снижению работоспособности. Психические напряжения базируются на определенном уровне соревновательной мотивации с возникновением таких психических состояний, как тревога, уверенность или неуверенность в успехе, ответственность перед другими, боязнь высокой (моральной, материальной и статусной) платы за ошибку, и многих других, которые отсутствуют или в очень незначительной степени присутствуют в тренировочном процессе [9; 12].

Обобщая результаты теоретического анализа исследований личностного потенциала спортсменов и психических перенапряжений в спортивной деятельности, отметим, что психическое перенапряжение, нарастая под влиянием сильных психологических нагрузок, может привести к эмоциональной неустойчивости и неуверенности в своих силах, а наличие высокого личностного потенциала помогает спортсмену оставаться активным и сохранить стабильность в спортивной деятельности, преодолевать трудные ситуации и справляться с негативным стрессом.

## Методы и организация исследования

Для определения влияния характеристик личностного потенциала спортсменов-единоборцев на показатели преодоления психических перенапряжений в стрессовых ситуациях в соревновательной деятельности нами было проведено эмпирическое исследование.

**Методы исследования.** Для определения личностного потенциала: самоактуализационный тест, тест жизнестойкости (Мадди/Леонтьев), уровень субъективного контроля, тест смысложизненных ориентаций, тест общей самоэффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема (в адапт. В. Ромека), тест-опросник самоэффективности Дж. Маддукса и М. Шерера (модификация Л. Бояринцевой, Р. Кричевского). Для диагностики перенапряжения: анкета оценки психоэмоционального состояния СОПАС-8, методика определения нервно-психической устойчивости, риска, дезадаптации в стрессе «Прогноз».

В исследовании приняли участие 40 спортсменок, первый состав женской сборной России в возрасте от 21 до 35 лет, занимающихся самбо, дзюдо и вольной борьбой, из них 14 (35%) мастеров спорта, 19 (47,5%) мастеров спорта международного класса и 7 (17,5%) заслуженных мастеров спорта. Исследование проводилось перед основным стартом чемпионатов Европы и мира.

Основу системы обработки результатов исследования составили базовые модули программы SPSS17.0. Для определения влияния характеристик личностного потенциала профессиональных спортсменов-единоборцев на показатели преодоления психического перенапряжения в стрессовой ситуации соревновательной деятельности применялся дискриминантный анализ.

## Результаты исследования

Анализ полученных в ходе эмпирического исследования результатов позволил выстроить иерархию характеристик личностного потенциала, отражающую степень их влияния на выраженность (проявление) исследуемых состояний спортсменов. В данной иерархии доминирующими, по своему влиянию на проявление определенного состояния у спортсменов, выступили те характеристики личностного потенциала спортсменов, которые имели минимальный уровень статистической значимости и значительный вес во влиянии на проявление данного состояния. Были построены отдельно иерархии влияния характеристик личностного потенциала на показатели перенапряжения негативных и позитивных состояний в стрессовых ситуациях.

Выявлено, что доминирующее влияние на проявление негативных состояний спортсменов-единоборцев оказывают 6 характеристик: нервно-психическая неустойчивость, самоэффективность в сфере предметной деятельности и в сфере межличностного общения, поддержка или опора на себя, интернальность в области достижений и ориентация во времени.

Это позволило сделать вывод, что негативные состояния спортсменов-единоборцев в их профессиональной деятельности обусловлены: низким уровнем самоактуализации (поддержка или опора на себя, ориентация во времени); низким уровнем осознания своих способностей и возможностью использовать их благоприятным образом в своей профессиональной деятельности (самоэффективность в сфере предметной деятельности и в сфере межличностного общения); а также слабой нервно-психической неустойчивостью и ориентацией на внешние причины в области профессиональных достижений.

В рамках психологической профилактики возникновения негативных состояний у спортсменов эти характеристики могут выступать в качестве мишеней оказания психологической помощи спортсменам-единоборцам.

Перейдем к рассмотрению иерархии влияния характеристик на благоприятные состояния спортсменов. Тут доминирующую роль играют 10 характеристик: нервно-психическая неустойчивость, самоэффективность в сфере предметной деятельности и в сфере межличностного общения, сензитивность к себе, поддержка или опора на себя, интернальность в области неудач, познавательные потребности, представление о природе человека и самопринятие.

Представленная группа характеристик личностного потенциала спортсменов позволила заключить, что позитивные состояния спортсменов детерминированы: высоким уровнем самоактуализации (поддержка или опора на себя, сензитивность к себе); высоким уровнем осознания своих способностей и возможности использовать их благоприятным образом в своей профессиональной деятельности (самоэффективность в сфере предметной деятельности и в сфере межличностного общения); достаточным уровнем нервно-психической неустойчивости и связыванием причин своих неудач с собственными возможностями.

Следует заметить, что отличительными характеристиками, которые обуславливают позитивные состояния спортсменов, выступают: высокие познавательные потребности, которые связаны с представлением о природе человека и самопринятие себя в актуальном состоянии.

Таким образом, личность спортсмена-единоборца более масштабно включена в детерминацию позитивных

состояний спортсменов, что предполагает более широкий спектр переживаний и чувств позитивных состояний. Вместе с тем следует отметить, что расширение спектра чувств и переживаний достигается за счет включения интеллектуальной составляющей личности спортсменов, связанной с наличием у них потребностей знать социально-психологические, психофизиологические особенности человека и особенности своей личности.

Дополнительно был проведен анализ масштаба и направленности влияния характеристик личностного потенциала спортсменов-единоборцев на показатели в стрессовых ситуациях, который показал, что самое весомое влияние на проявление негативных состояний (на 75% негативных состояний) оказывают три характеристики: ориентация во времени; поддержка или опора на себя; самоэффективность в сфере предметной деятельности. Значительное влияние оказывает также нервно-психическая неустойчивость, которая обуславливает проявление более 50% из исследованных негативных состояний.

Вместе с тем следует отметить ряд характеристик личностного потенциала спортсменов, которые оказывают разнонаправленное влияние на их состояние перенапряжения: нервно-психическая неустойчивость; самоэффективность в сфере предметной деятельности и в сфере общения; поддержка или опора на себя.

Итак, в ходе эмпирического исследования выдвинутая нами гипотеза подтвердилась, а полученные результаты позволяют сделать ряд выводов.

1. Выявлены характеристики личностного потенциала спортсменов, которые оказывают наибольшее влияние на их психические состояния, эти характеристики в основном связаны с самоактуализацией личности и с базовыми характеристиками личностного роста.

2. Такие характеристики как: нервно-психическая неустойчивость, ориентация на внешние причины в области профессиональных достижений, поддержка или опора на себя, ориентация во времени и самоэффективность в сфере предметной деятельности, выступают важным фактором по преодолению стрессовых состояний спортсменов. Влияние на их динамику позволит регулировать эти состояния от негативного до позитивного спектра, что можно использовать в целях достижения спортсменами наивысших результатов в их профессиональной деятельности.

3. Характеристики личностного потенциала могут быть использованы в рамках оказания психологической помощи, а также при обучении спортсменов преодолению психических перенапряжений и стрессовых ситуаций.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев А. В. Преодолей себя! — 4-е изд., перераб. и доп. — М.: Физкультура и спорт, 2003. — 280 с.
2. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. — М., 1981. — 112 с.
3. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г. Д. Горбунов. — 3-е изд., испр. — М.: Советский спорт, 2007. — 296 с.
4. Горбунов Г. Д., Гогунев Е. Н. Психология физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учебн. заведений / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогунев. — М.: Издательский центр «Академия», 2009. — 256 с.
5. Ильин Е. П. Психология спорта. — СПб.: Питер, 2009. — 352 с.
6. Леонтьев Д. А., Овчинникова Е. Ю., Рассказова Е. И., Фам А. Х. Психология выбора. — М.: Смысл, 2015. — 464 с.
7. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. — М.: Смысл, 2006. — 63 с.
8. Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д. А. Леонтьева. — М.: Смысл, 2011. — 680 с.
9. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 2008. — 200 с.
10. Рамендик Д. М. Тренинг личностного роста: учебное пособие / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: ФОРУМ, 2012. — 184 с.
11. Рудик П. А. Психология. Учебник для учащихся техникумов физической культуры. М., «Физкультура и спорт», 1976. — 239 с.
12. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивецкого. — М.: Издательство Юрайт, 2015. — 367 с.

© Харитоновна Анна Игоревна (kharitosha85@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



33-й чемпионат мира среди военнослужащих по спортивной борьбе CISM